

アジア の特産食材と伝統料理

徳永ゼミ

韓国

【首都】	ソウル
【人口】	5,164万人
【面積】	100,200km ²
【公用語】	朝鮮語



【歴史】

紀元前1000年頃から土地の人々は模様のない土器を使い始め、それと同様に水稲作が始まった。そして農耕が始まるとともに、社会に階級が生まれ衛氏朝鮮などの古代国家が誕生した。その後、中世になると高麗が朝鮮半島を統一。近世になりこの時代が続き近江に入ると敗戦により大韓帝国と国号を変え1945年に朝鮮が南北に分割される。そして、朝鮮戦争後、共和国として民主国家を築き現在に至る。

【特産食材と栄養学的特徴】

〇タチウオ

脂肪酸

脳細胞や神経組織細胞の発達
機能維持に重要な働きをするDNAを含む
血圧や血中脂質濃度を下げる

ビタミンA、ビタミンE

抗酸化作用、動脈硬化と心筋梗塞などの生活習慣病の予防

ビタミンD

骨の形成や維持に必要なカルシウムやリンの吸収を助ける

【他の所有生産国】

中国 インド インドネシア イラン



【韓国の伝統料理】

マンドゥ（餃子）



マンドゥとは薄く丸くのばした小麦粉の皮に、ひき肉や野菜を混ぜた具を入れ、火を通して食べる食べ物。昔は祭りのお供えものやお祝いの際に出されたり、寒い冬の日の特的な料理として食べられていた。もともと中国の食べ物で、諸葛孔明によって誕生されたといわれている。それが北の方へと広がってきて韓国でも愛されるようになった。

中国



【首都】 北京

【人口】 14億5万人（2020年現在）

【面積】 9,634,057 km²

【公用語】 中国語

【主な歴史】

1840年～1949年（清・中華民国時代）の中国では、外資が中国の近代化を推進した。

1949年、毛沢東が中華人民共和国の建国を宣言し、社会の共産主義化を推進した。

1952年、朝鮮戦争に介入し、韓国軍とアメリカ軍を主体とする国連軍を阻止した。

【特産食材と栄養学的特徴】

○トウモロコシ

ビタミンB群（水溶性ビタミン）

エネルギー代謝の補酵素

カルシウム

骨、歯の構成成分、神経興奮の抑制

マグネシウム

動脈を拡張させる、血圧を低下させる

体内時計の調整

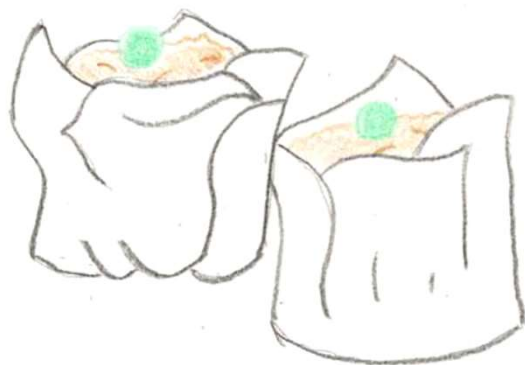
【他の主要生産国】

米国、ブラジル、アルゼンチン



【中国の伝統料理】

焼売



広東語で「シウマイ」、中国語で「シャオマイ」と発音される。

豚のひき肉と白菜などの野菜を主体とし、練り合わせて味付けした餡を中身にし、薄い小麦粉の皮で短い円柱状に包み、蒸籠や蒸し器などで、蒸かして作る。

好みで酢、醤油、辛子など調味料をつけて食べる。

香港

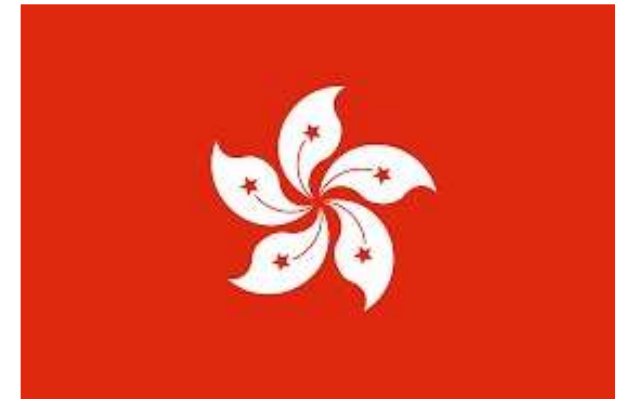
【首都】 なし

【人口】 7524100人（2019年現在）

【面積】 1,104km²

【公用語】 中国語・広東語

【主な歴史】 香港には九龍半島や新界を含み、地域海に主権が異なる時期もあったが、狭義には香港島のみを指す。この香港島の南西部に香港仔と呼ばれる湾に面した地区がある。観光客には、海鮮料理船があるアバティーンとして知られるが、昔は漁村であるとともに、ここに香木が集積されたことから、香港と命名された。1841年1月20日にチャールズ・エリオット大佐率いるイギリス軍は香港島を占領した。1984年12月19日、中英双方が署名した、中英共同声明が発表され、イギリスは1997年7月1日に香港の主権を中華人民共和国に移譲した。50年間は旧来の香港の法制度を継承し、「一国二制度」の体制が続いている。



【特産品と栄養的特徴】

- お茶 カテキン 殺菌作用
- 口臭予防 カフェイン 利尿作用
- 眠気を防いでくれる アミノ酸 興奮作用を抑える
- 脳神経細胞を保護する
- リラックス効果 ビタミンC コラーゲンを作るのに役立つ
- 生活習慣病の予防

【他の主要生産国】

中国・日本・インド・スリランカ



【香港の伝統料理】

ベンツアイ



- 香港の郷土料理とも言われているのが「ベンツアイ」と呼ばれる料理です。
- 見た目はとても豪快で、大き目の鍋に、豚肉・エビ・羊肉・鶏肉・カニ・大根・豆腐などを何重にも重ねた料理です。
- 独特な料理、盆菜は香港の無形文化財にも指定されている郷土料理なのです。「桶に入ったごちそう」と呼ばれるベンツアイは香港独特の名物料理です。

インド



- 〈首都〉 ニューデリー
- 〈人口〉 13億5261万人
- 〈面積〉 3287000km²
- 〈公用語〉 ヒンディー語、英語

〈主な歴史〉

8世紀ごろからイスラム教徒のインドへの進出が始まり、1206年に最初のイスラム王朝ができた。1690年イギリスがインドの支配の足場を固めてから1947年のインドとパキスタンの分離、独立まで原材料の供給地として植民地支配をされていた。

〈特産食材と栄養学的特徴〉

○茶

- ビタミンK
血液凝固、骨の形成
- マンガン
骨の発育、糖脂質・皮膚代謝・運動機能の酵素反応に関与
- ビタミンB₂
糖尿病予防、口唇炎・口角炎・皮膚炎の予防
- 葉酸
妊娠初期の摂取→胎児神経閉鎖障害発症予防
- 銅
動脈硬化の予防、貧血予防

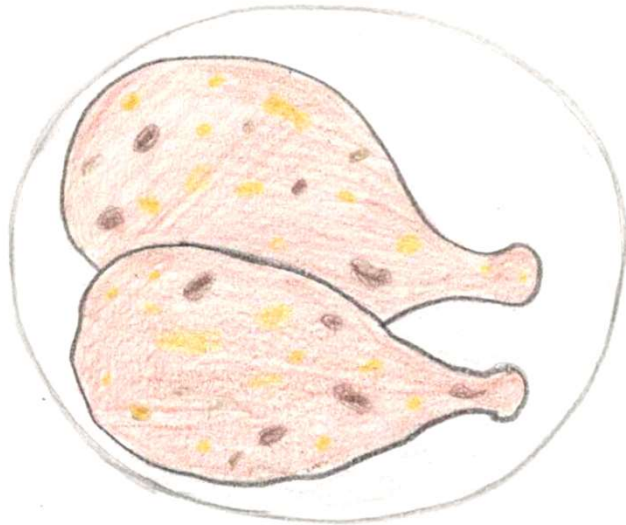
〈他の主要生産国〉

スリランカ、ケニア、中国



〈インドの伝統料理〉

タンドリーチキン



タンドリーチキンはインドの中でも北インドの料理である。北インドの料理では「タンドール」という同筒形の土窯がよくつかわれる。

このタンドールで焼くチキンがタンドリーチキン。

ヨーグルトやスパイスなどで漬け込んだ鶏肉を金串にさして吊り下げて焼く。タンドリーチキンは骨付き、骨なしは「チキンティッカ」と呼ばれる。

ミャンマー



〔首都〕	ネピドー
〔人口〕	5371万人
〔面積〕	676,600km ²
〔公用語〕	ビルマ語

〔主な歴史〕

11世紀半ばに成立したビルマ族による統一王朝バガン王朝が成立。19世紀に英国領となるが1948年にビルマ連邦として英国から独立した。

2008年国民投票により新憲法が承認、2011年に新政府が発足し国名も「ミャンマー連邦」から「ミャンマー連邦共和国」に変更した。

〔特産食材と栄養学的特徴〕

○カシューナッツ

鉄分…貧血予防

ビタミンB₁…疲労回復

食物繊維…ダイエット効果、便秘解消

オレイン酸…コレステロールの排出、生活習慣病予防

〔他の主要生産国〕

コートジボワール、インド、ベトナム



〔ミャンマーの伝統料理〕

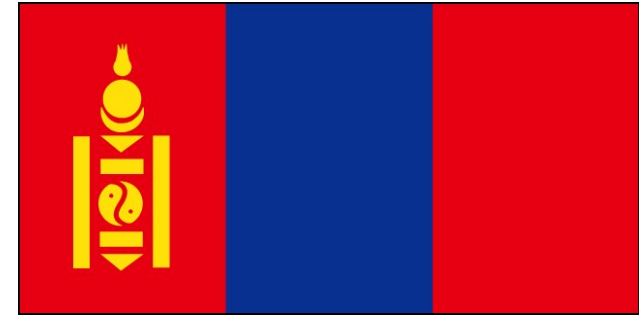
シャン・カウスエ



米から作られた麺に鶏肉や豚肉をのせて食べる料理で汁がある場合とない場合がある。

- ・ あっさりとした塩味で透明
 - ・ ややカレー風味の濁りがある
- の2種類に分けられる。
よく朝食で食べられる。

モンゴル



【首都】 ウランバートル

【人口】 323万8292人（2020年現在）

【面積】 1,566,500km²

【公用語】 モンゴル語

【主な歴史】

12世紀末、チンギス・ハーンがモンゴル系諸部族を統一。

1260年モンゴル帝国建国後大帝国を築く。

後にモンゴル高原へ撤退。中国軍閥の支配を受ける。

1921年ロシア革命の影響を受け、活仏が元首の君主制人民政府を樹立。

1924年社会主義国としてモンゴル人民共和国が誕生。

【特産食材と栄養学的特徴】

○羊肉

必須アミノ酸

健康づくりに役立つ良質なたんぱく質

不飽和脂肪酸

動脈硬化・血栓予防、悪玉コレステロールを減らす

ビタミンB1・B2

栄養素の代謝をサポート、皮膚・粘膜を健康に保つ

ビタミンE

細胞の若返り、血管の老化防止、生活習慣予防

【他の主要生産国】

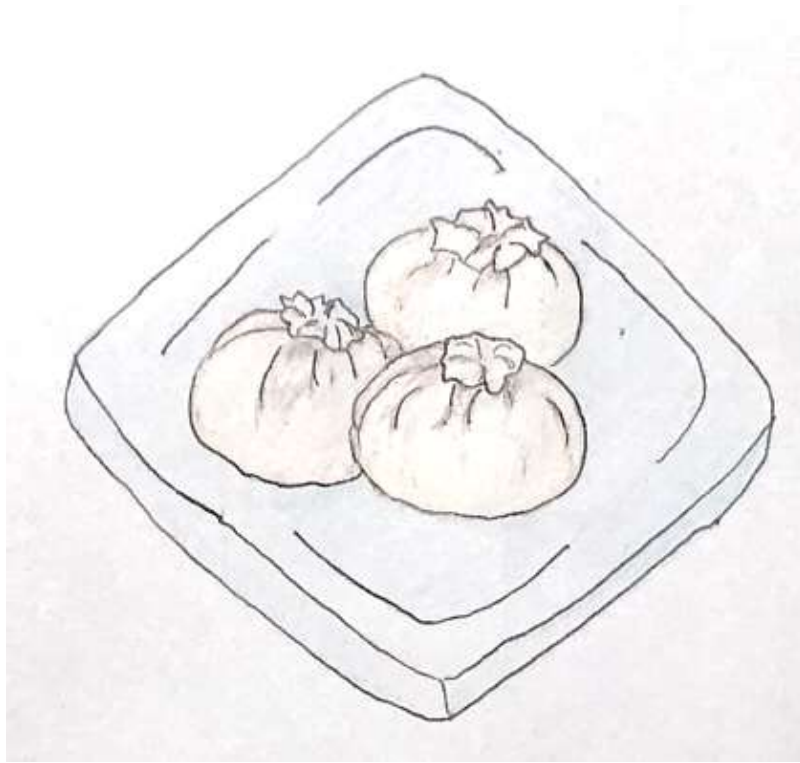
中国、オーストラリア

ニュージーランド、アフリカ



【モンゴルの伝統料理】

ボーズ



ボーズの語源は、中国の「包子（バオス）」であり、中国と関係の深い料理である。

ツァガンサル（モンゴルの太陰暦の新年）の時に食べる特別な料理。

羊・馬・ラクダ・やぎなどの肉や野菜を切り刻んだものを、小麦粉を練って作った皮に包んで蒸した料理のこと。味付けは「塩のみ」。

スリランカ

【首都】 スリ・ジャヤワルダナプラ

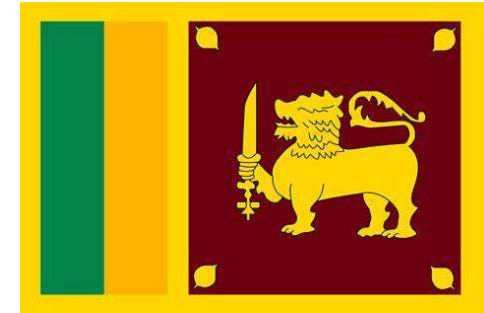
【人口】 2,167万人

【面積】 65,610km²

【公用語】 シンハラ語

【主な歴史】

紀元前5世紀に、北インドからシンハラ人が移住して王国が作られた。1959年には、セイロンの公用語としてシンハラ語公用語法を制定した。元紀元前2世紀にヒンドゥー教徒であるタミール人の侵攻に対し、シンハラ人は仏教を守り文化を育てた。



【特産食材と栄養学的特徴】

○紅茶

①紅茶ポリフェノール

活性酸素の増加の抑制、血糖値上昇の抑制、
ダイエット効果

②テアニン

副交感神経の活性化

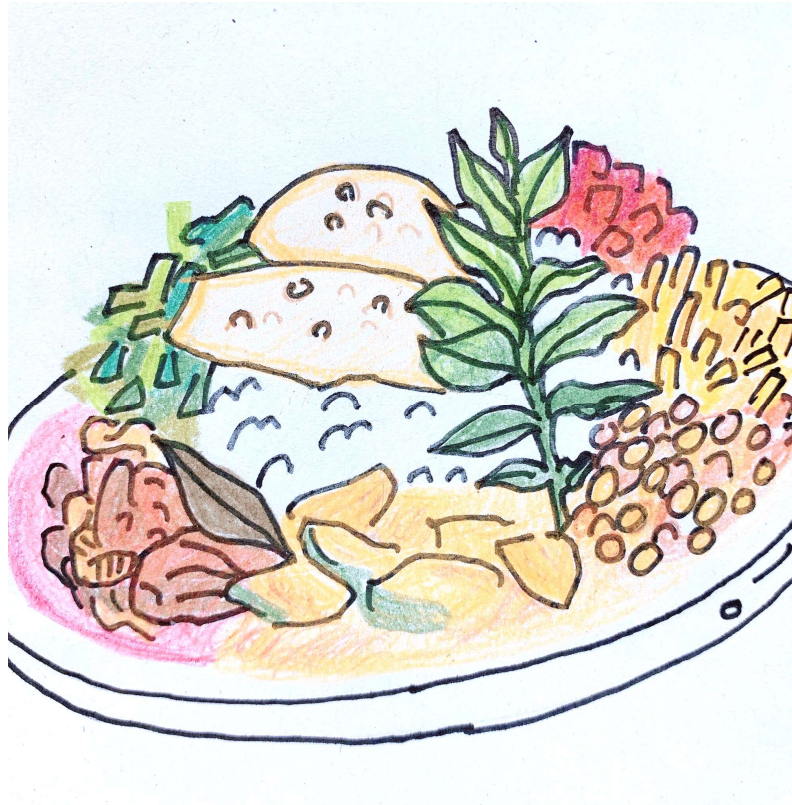
③カフェイン

知的作業能力UP、脂肪燃焼の促進

【他の主要生産国】

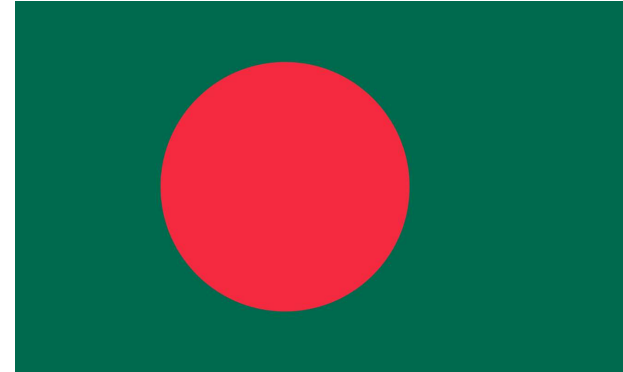
インド、ケニア、中国、インドネシア

【スリランカの伝統料理】



ダール(小粒の豆類)や未熟なパラミツ(果実)、野菜、ゆで卵、鶏肉、豚肉、牛肉、エビ、カニ、イカなどが使用される。香辛料は生ものを使い焼く。鶏肉に香辛料をすりこむ。油を熱して玉ねぎを炒め、鶏肉を入れる。火が通ったらモルジブ、フィッシュとスープ、ココナッツミルクを入れて煮る。そして他の数種類の料理を食卓に並べてライス・アンド・カレーの完成☆

バングラデシュ



【首都】 ダッカ

【人口】 1億5940万人

【面積】 147,000Km²

【公用語】 ベンガル語

【歴史】 1947年にイギリスのインド支配が終わり、ヒンドゥー地域はインド、イスラム地域はパキスタンに分割された。インドを挟んで東西に存在したイスラム地域は西パキスタン(現パキスタン)と東パキスタン(現バングラデシュ)とし、一つのパキスタンとして独立した。西パキスタンが政治的主導権を握っており東パキスタンは文化・経済・政治的差別に苦しんでいた。1952年に公用語の違いからバングラデシュの独立運動が始まった。1971年5月にはパキスタン側の全面敗北となり、バングラデシュは独立を手にした。

【特産食材と栄養学的特徴】

○にんにく

ビタミンB₁

疲労回復・滋養強壮

ビタミンE

血行促進

アリイン

殺菌作用・食中毒予防

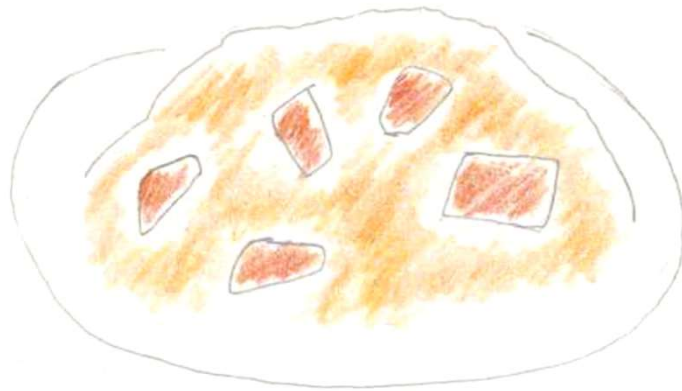
【他の主要生産国】

インド・中国・韓国



【バングラデシュの伝統料理】

ビリヤニ



インド亜大陸のムスリムにその起源を持つ混ぜご飯である。スパイスと米(バスマティ米)、肉、魚、卵や野菜などから作る米料理である。バングラデシュの結婚式では肉や大型の魚を使ったカレーと牛乳から獲れるギーという油で米を炊き込んだビリヤニを供するのがしきたりになっている。

イラン

【首都】 テヘラン

【人口】 8,000万人

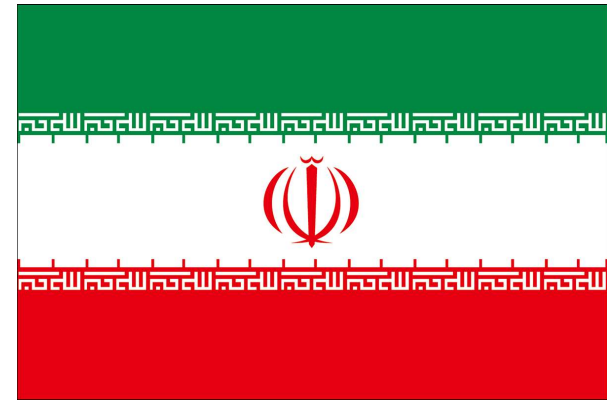
【面積】 1,648,195km² (日本の4.4倍)

【公用語】 ペルシャ語・トルコ語・クルド語

【主な歴史】

イランは約2,500年前、古代オリエント世界を統一する大帝国を築いたアケメネス朝ペルシアが興ったところである。ササン朝ペルシア時代には、シルクロードにより日本とのつながりが生まれる。

1980年にイラン・イラク戦争が勃発するも、1988年に停戦している。



【特産食材と栄養学的特徴】

○ピスタチオ

カリウム

細胞の浸透圧を維持・血圧を正常に保っている

ビタミンE

抗酸化力で不飽和脂肪酸を活性酸素から守る・老化防止・抗がん作用・血行促進作用

食物繊維

便秘予防・大腸がん予防

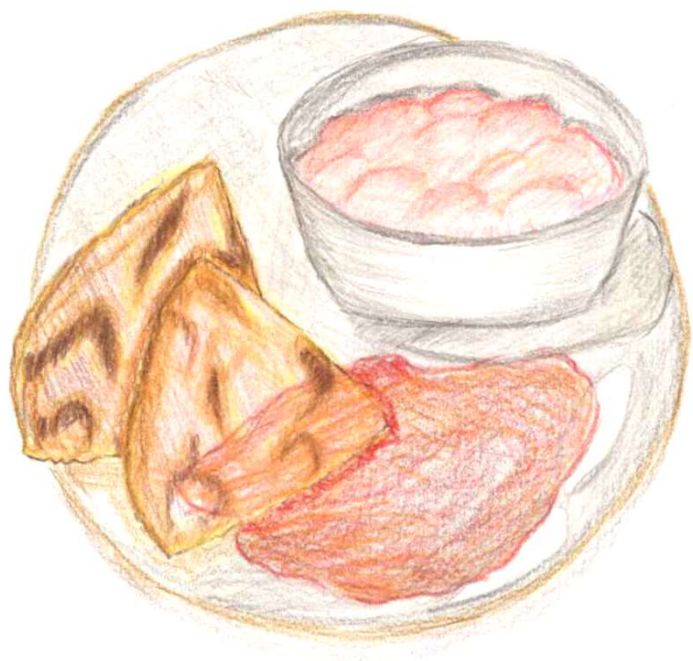
【他の主要生産国】

トルコ・中国・シリア・米国



【イランの伝統料理】

アーブ・グシュート



アーブは水・グシュートは肉を意味する。

肉は鶏や牛、どれを使っても良いがイランでよく食べられるのはマトンである。骨付き肉を使用する。

ひよこ豆とホワイトビーンズ、2種類の豆やタマネギ、トマトなども入れ煮込む。

煮込み終わったら具材を取り出しミキサーにかける。

パンにスープをかけ、ミキサーにかけたペーストをつけて食べる。